

**МЕНЮ на 12.11.2023 воскресенье**

Столовая

Категория: дети интер до 11

Диета: Без диет



Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак 1</b>	<b>686</b>	<b>26,21</b>	<b>36,11</b>	<b>63,44</b>	<b>0,34</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Омлет натуральный	386	18,59	33,10	3,52	0,34	200
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2,94	1,99	20,92		200
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	47	0,40	0,40	9,80		100
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
<b>Завтрак 2</b>	<b>106</b>	<b>1,00</b>		<b>25,40</b>		
Сок фруктовый (абрикосовый)	106	1,00		25,40		200
<b>Обед</b>	<b>792</b>	<b>23,24</b>	<b>23,85</b>	<b>119,49</b>	<b>0,78</b>	
Компот из изюма	92	0,33		22,66	0,28	200
Соль повареная						3
Чеснок(порциями)		0,33		0,26	0,50	5
Макароны отварные с овощами	188	5,17	5,99	28,52		120/30
Бобовые отварные, 2-й вариант (кукуруза конс.)	44	1,23	1,75	5,87		60
Хлеб ржаной	92	2,24	0,44	19,76		40
Хлеб пшеничный	140	4,74	0,60	28,98		60
Суп крестьянский с крупой (перловая)	61	1,18	3,94	4,87		200
Фрикадельки (с водой) в соусе молочный с луком	175	8,02	11,13	8,57		70/30
<b>Полдник</b>	<b>227</b>	<b>3,12</b>	<b>3,66</b>	<b>45,10</b>		
Компот из груш	115	0,16	0,12	28,05		200
Блинчики с маслом	112	2,96	3,54	17,05		55/5
<b>Ужин</b>	<b>457</b>	<b>24,58</b>	<b>11,24</b>	<b>108,68</b>	<b>15,18</b>	
Хлеб ржаной	46	1,12	0,22	9,88		20
Чай с молоком	81	1,52	1,35	15,90		200
Хлеб пшеничный	94	3,16	0,40	19,32		40
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	236	18,78	9,27	63,58	15,18	270
<b>Ужин 2</b>	<b>106</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	<b>1,26</b>	
Кефир	106	5,22	5,76	7,20	1,26	180
<b>Итого за день:</b>	<b>2 374</b>	<b>83,37</b>	<b>80,62</b>	<b>369,31</b>	<b>17,56</b>	

Мед.сестра:

(подпись)